



Ihre Apotheke informiert

# Heuschnupfen – und was Sie selbst dagegen tun können

Wenn im Frühjahr und Sommer die Nase läuft, die Augen brennen und tränen, können dies Zeichen für Heuschnupfen sein. Diese Beschwerden sind äußerst unangenehm, doch lässt sich etwas dagegen tun. Bestimmte Verhaltensweisen, Arzneimittel aus der Apotheke oder eine Behandlung beim Allergologen können diese Erkrankung erträglich machen. Wir geben Ihnen hier einige Tipps, wie Sie die Pollenbelastung mindern können.

Auslöser der typischen Heuschnupfenbeschwerden sind Pollen verschiedener Bäume und Gräser – allen voran, manchmal schon im Januar, Erle und Hasel. Einen Pollenflugkalender, der anzeigt, in welchen Monaten welche Pollen unterwegs sind, erhalten Sie bei uns in der Apotheke. Wir beraten Sie auch gerne zu Arzneimitteln, die die typischen Heuschnupfensymptome lindern und dafür sorgen, dass Sie beschwerdefrei durch die Saison kommen.

## **Richtiges Verhalten beugt Problemen vor**

Darüber hinaus können Sie selbst aktiv werden. Die täglich aktualisierte Pollenflugvorhersage gibt Auskunft darüber, wann die entsprechenden Pollen durch die Luft fliegen. In der am stärksten belasteten Zeit sollten Sie sich möglichst viel im Haus aufhalten. Wenn Sie einige Regeln beachten, können Sie zudem Problemen vorbeugen:

- Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille. Dadurch gelangen weniger Pollen in Ihre Augen.
- Waschen Sie abends Ihre Haare. Dadurch entfernen Sie die Pollen aus den Haaren und können nachts besser schlafen.
- Benutzen Sie eine Nasendusche, um Pollen aus der Nase zu entfernen.
- Halten Sie beim Auto die Fenster geschlossen, damit keine Pollen ins Auto gelangen, und lassen Sie in Ihrem Auto einen Pollenfilter einbauen.
- Meiden Sie Flächen, auf denen viele Pflanzen blühen.
- Die beste Zeit für einen Spaziergang ist etwa eine halbe Stunde nach einem Regenschauer – dann sind die wenigsten Pollen in der Luft.
- Lüften Sie die Zimmer in der Stadt morgens zwischen sechs und acht Uhr, auf dem Land abends zwischen 19 und 24 Uhr.
- Schaffen Sie sich Pollenschutzgitter an.
- Waschen Sie häufig Ihre Bettwäsche.

**Noch Fragen rund um das Thema Heuschnupfen? Bitte sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.**

Eine Information der